

## 運動自信量表

日期：\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

以下是當人們嘗試增加或維持規律運動時，可能會做的事情。運動像是慢跑、游泳、健走、腳踏車或參與有氧課程。

不論你是否在運動，

你對於「你能夠確實驅策自己持續做下列行動至少六個月」的信心有多少？

請針對每一題圈選得分

你多肯定你能做到這些事情？

	我知道我 做不到	2	也許我可 以做到	3	4	我知道我 做得到	不適用 (8)
1. 早起運動，就算在週末也可以。	1	2	3	4	5	(8)	
2. 漫長、疲累的工作一天後，仍然可以堅持運動。	1	2	3	4	5	(8)	
3. 就算情緒低落的時候，還是會運動。	1	2	3	4	5	(8)	
4. 騰出至少每週三次、每次30分鐘的時間做運動，如健走、慢跑、游泳、腳踏車或其他。	1	2	3	4	5	(8)	
5. 能持續和其他人一起運動，即使他們運動速度對你來說太快或太慢。	1	2	3	4	5	(8)	
6. 在遇到生活壓力事件（如：離婚、親人過世、搬家）時，仍然可以堅持運動。	1	2	3	4	5	(8)	
7. 參加聚餐前一定先運動	1	2	3	4	5	(8)	
8. 當家人希望你花費更多時間與他們相處時，仍然可以堅持運動。	1	2	3	4	5	(8)	
9. 當有家事需要做時，仍然可以堅持運動。	1	2	3	4	5	(8)	
10. 即使工作量或要求過多時，仍然可以堅持運動。	1	2	3	4	5	(8)	
11. 當社交義務已經花費很多時間，仍然可以堅持運動。	1	2	3	4	5	(8)	
12. 為了運動，讀較少書。	1	2	3	4	5	(8)	